

<https://t.me/SKLINKS>

# தந்தம் கோழி

உள்ளம் கவர்ந்தவள்

ஏப்ரல் 16-30, 2017 இதழுடன் இணைப்பு

## 30 வகை சுவையான பரோட்டாக்கள்

சமையல் கலைஞர்  
லஷ்மி வெங்கடேஷ்





## வித விதமா பரோட்டா சாப்பிடுங்க!



சமையல் கலைஞர்  
லஷ்மி வெங்கடேஷ்

**சி**றுவர் முதல் பெரியவர் வரை  
விரும்பி உண்ணும் உணவு பரோட்டா.  
அந்த பரோட்டா வகைகளில்  
சத்தான தானிய வகைகளால்  
செய்த பரோட்டா, காய்கறி  
பழ வகைகளால் செய்த பரோட்டா  
என 30 வகை பரோட்டாக்களின்  
செய்முறைகளை வழங்குகிறார்  
ஷார்ஜாவை சேர்ந்த சமையல்  
கலைஞர் லஷ்மி வெங்கடேஷ். இவர்  
Kitchen Chronicles ([www.delightsofcooking.blogspot.com](http://www.delightsofcooking.blogspot.com)) மற்றும் Classic Chettinad  
Kitchen ([www.elvisalakshi.blogspot.com](http://www.elvisalakshi.blogspot.com))  
என்ற இரண்டு வலைப்பூக்களையும்  
உருவாக்கி, அதில் பல சமையல்  
வகைகளையும், குறிப்புகளையும்  
10 ஆண்டுகளாக எழுதி வருகிறார்.  
பத்திரிகைகளுக்கு ரெசிபிக்கள்  
2 ஆண்டுகளாக வழங்கி வருகிறார்.  
பள்ளி விடுமுறைக் காலத்தில்  
நேரம் கிடைக்கும்போது இந்த  
30 வகை ஆரோக்கிய பரோட்டாக்களையும்  
சமைத்து, உங்கள் வீட்டுப் பிள்ளைகள்  
முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவர்  
மனங்களையும் கொள்ளை கொள்ளலாமே...

தொகுப்பு: ஸ்ரீதேவி மோகன்  
எழுத்து வடிவம்: கலையரசி

## 3 இன் 1 லச்சா பரோட்டா



### என்னென்ன தேவை?

கோதுமை மாவு - 3 கப், உப்பு - தேவைக்கு, கரம் மசாலா தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், வறுத்து பொடித்த சீரகத் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை.

### பச்சை நிற லேயர்...

ஒரு கட்டு பாலக் கீரையை 1 டம்ளர் நீர், சர்க்கரை சேர்த்து வேக வைத்து நீரை வடித்து விட்டு, 2 பச்சைமிளகாய் சேர்த்து அரைத்து விழுதை ஒரு கப் கோதுமை மாவில் ஊற்றி, உப்பு, சீரகத்தூள், மஞ்சள் தூள், தண்ணீர் சேர்த்து சப்பாத்தி பதத்திற்கு பிசைந்து வைக்கவும்.

### சிவப்பு நிற லேயர்...

ஒரு பீட்டுட்டை அரைத்து வடிகட்டி ஒரு கப் கோதுமை மாவில் ஊற்றி 1 டீஸ்பூன் மிளகாய்த்தூள், உப்பு, சீரகத்தூள், மஞ்சள் தூள் பிசைந்து வைக்கவும்.

### மஞ்சள் நிற லேயர்...

2 கேரட்டுகளை அரைத்து வடிகட்டி ஒரு கப் கோதுமை மாவில் ஊற்றி, 1 டீஸ்பூன் மிளகாய்த்தூள், உப்பு, சீரகத்தூள், மஞ்சள் தூள் ஆகியன சேர்த்து பிசைந்து வைக்கவும்.

### எப்படிச் செய்வது?

மூன்று கலர் மாவையும் உருண்டைகளாக உருட்டி கொள்ளவும். ஒவ்வொரு கலரிலும் இருந்து ஒரு உருண்டை எடுத்து தனித் தனியாக 3 அங்குல அகலமுள்ள சப்பாத்தியாக இடவும். மூன்றையும் சம அளவிலான சதுர வடிவில் வெட்டி கொள்ளவும். ஒவ்வொன்றின் மீதும் நெய்யை மேலே தடவி, கோதுமை மாவை தூவவும். ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கிக் கொள்ளவும். 1 அங்குலம் அகலம் உள்ள துண்டுகளாக நீளவாக்கில் வெட்டி, மீண்டும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கிக் கொள்ளவும். மெதுவாக அடுக்குகளை அழுத்தி, நீளவாக்கில் இழுக்கவும். மேலே நெய் தடவி, கோதுமை மாவைத் தூவி, ரோல் போல சுருட்டி, சின்ன உருண்டையாக்கி உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்தி பரோட்டாவாக திரட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு இருபுறம் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு பொன்னிறமாக எடுத்துப் பரிமாறவும்.



## ஆப்பிள் ஸ்டஃப்ரூ பரோட்டா

### எண்ணெய் தேவை?

மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 1 கப், மைதா மாவு - 1/4 கப், மாவு பிசைய பால் - தேவையான அளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

ஸ்டஃப்ரிங்கு...

ஆப்பிள் - 1, இனிப்பில்லாத பால் கோவா - 1/4 கப், தேங்காய் - 1/4 கப், வெல்லம் - 1/8 கப், இலவங்கப்பட்டை தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்.

### எப்படிச் செய்வது?

கோதுமை, மைதா மாவு, பால், உப்பு அனைத்தையும் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரை மணி நேரத்திற்கு மூடி ஊற விடவும்.



பால் கோவா, தேங்காய், வெல்லம் அனைத்தையும் துருவிக் கொள்ளவும். ஆப்பிளை தோல் சீவி துருவி நன்கு பிழிந்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் ஆப்பிள், பால் கோவா, தேங்காய், வெல்லம், இலவங்கப்பட்டை தூள் சேர்த்து கிளறவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக பிரித்து உருட்டி, பூரி அளவிற்கு திரட்டி ஆப்பிள் கலவையை அதன் உள்ளே ஸ்டஃப்ரிங் செய்து இழுத்து மூடி கையால் தட்டி மெதுவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டு நன்கு வெந்ததும், திருப்பிப் போட்டு, மறுபுறமும் எண்ணெய் விட்டு பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து பரிமாறவும்.

**குறிப்பு:** இரண்டு சப்பாத்திகளின் நடுவில் கலவையை வைத்து ஓரங்களை மூடி திரட்டியும் பரோட்டா செய்யலாம்.



## ஆச்சாரி லச்சா பரோட்டா

### என்னென்ன தேவை?

கோதுமை மாவு - 1 கப், ஊறு காயில் இருக்கும் மசாலா - 1/4 கப், உப்பு, எண்ணெய் அல்லது நெய் - தேவைக்கு.

### எப்படிச் செய்வது?

கோதுமை, உப்பு, நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து 1 மணி நேரம் வைத்து சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டவும். உருண்டைகளை மெல்லிய சப்பாத்திகளாகத் தேய்த்து அதன்

மீது ஊறுகாய் மசாலா, நெய்யை தடவி, சிறிது கோதுமை மாவைத் தூவவும். இருபக்கமும் பிடித்துக் கொண்டு விசிறி போல மடித்துக் கொண்டு வட்டமாக சுருட்டிக் கொள்ளவும். இந்த உருண்டையை உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்தி சற்று கனமான பரோட்டாவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.





## கார (மசாலா) போளி

**என்னென்ன தேவை?**

**மேல் மாவிற்கு...**

மைதாமாவு - 1½ கப், உப்பு - தேவைக்கு,  
எண்ணெய்/நெய் - 1/8 கப்.

**ஸ்டிப்பிங்கு...**

உருளைக்கிழங்கு - 1/4 கிலோ, பச்சை  
பட்டாணி - 1/8 கப், வறுத்த முந்திரி -  
10, கரம்மசாலாத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்,



மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்,  
உப்பு - தேவையான அளவு,  
பொடியாக நறுக்கிய கொத்த  
மல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்,  
பச்சைமிளகாய் - 4.

**எப்படிச் செய்வது?**

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி ஊற விடவும்.

உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்து நன்றாக மசித்து கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து உருளைக்கிழங்கு, பச்சைபட்டாணி, பச்சைமிளகாய், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, கரம்மசாலாத்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். கொத்தமல்லித்தழை, முந்திரி தூவி கிளறி இறக்கவும்.

மாவினை சம அளவு உருண்டைகளாக பிரித்து பூரி அளவிற்கு திரட்டி, நடுவில் உருளைக்கிழங்கு கலவையை வைத்து நன்றாக இழுத்து மூடி மெதுவாக திரட்டவும். சூடான தோசைக்கல்லில் போளியை போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.

## கிளப் சாண்ட்விச் பரோட்டா

**என்னென்ன தேவை?**

**மேல் மாவிற்கு...**

கோதுமை மாவு - 2 கப்,  
உப்பு - தேவைக்கு.

**ஸ்டஃப்பிங்க்கு...**

உருளைக்கிழங்கு,  
பீட்ரூட், கேரட் - தலா 1,  
தக்காளி - 1, வெண்ணெய்  
- 2 டேபிள்ஸ்பூன், சீஸ்  
ஸ்லைஸ்-2, பனீர்-4 துண்டுகள்,  
சாட் மசாலாத்தூள் - 1  
சிட்டிகை, உப்பு, மிளகுத்  
தூள் - தேவையான அளவு,  
டொமேட்டோ கெட்ச் அப் - 3  
டீஸ்பூன், மையோனைஸ்  
- 3 டீஸ்பூன், புதினா சட்னி -  
3 டேபிள்ஸ்பூன்.

**எப்படிச் செய்வது?**

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து சம அளவு உருண்டைகளாக பிரித்து உருட்டிக் கொள்ளவும்.

உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், கேரட் அனைத்தையும் உப்பு சேர்த்து அரை பதத்திற்கு வேகவைத்து தனித்தனியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் மையோனைஸ், கெட்சப்



சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி வைக்கவும். பனீரை துருவிக் கொள்ளவும்.

மூன்று உருண்டைகளை எடுத்து தனித்தனியாக 3 அங்குல அகலத்தில் சப்பாத்தியாக இட்டு தோசைக்கல்லில் வெண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுக்கவும்.

**பரிமாறும் முறை...**

ஒரு சப்பாத்தியின் நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் கெட்ச்ப்கலவையை பரப்பவும். அதன் மேல் வெந்த உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், சீஸை வைத்து சாட் மசாலாத்தூளை தூவி வைக்கவும்.

மற்றொரு சப்பாத்தியின் நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் புதினா சட்னி தடவி, முதல் சப்பாத்தியின் மீது வைத்து அதன் மேல் கேரட், தக்காளி ஸ்லைஸ், துருவிய பனீரை தூவி மூன்றாவது சப்பாத்தியை வைத்து மூடவும். அதன் மேல் வெண்ணெய் தடவி கிரில் செய்து பல் குத்தும் குச்சியால் குத்தி பரிமாறவும்.



## கோதுமை ஸ்சா பரோட்டா

### எண்ணெய் தேவை?

கோதுமை மாவு - 1 கப், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

### எப்படிச் செய்வது?

கோதுமை, உப்பு, நெய் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து 1 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக பிரித்து, ஒரு உருண்டையை எடுத்து சப்பாத்தி

பலகையில் எண்ணெய் தடவி திரட்டவும். அதன் மீது எண்ணெய் தடவி சிறிது கோதுமை மாவை தூவி, இரு பக்கமும் பிடித்துக் கொண்டு விசிறி போல் மடித்து வட்டமாக சுருட்டவும். இதை உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்தி சற்று கனமான பராத் தாவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.





<https://t.me/SKLINKS>

## சீஸ் கார்ன் ராப்ஸ் பரோட்டா

**என்னென்ன தேவை?**

**மேல் மாவிற்கு...**

கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

**ஸ்டஃப்பிங்கு...**

உதிர்த்த இனிப்பு சோளம் - 1/2 கப், துருவிய சீஸ் - 1/2 கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, வெங்காயம் - 1, பிரெட் தூள் - 1/2 கப், சோள மாவு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு, பொரிக்க எண்ணெய் - தேவைக்கு, நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சப்பாத்தி - தேவைக்கேற்ப, மையோனைஸ் - 1/4 கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, துருவிய கேரட் - 1/2 கப், லெட்டியூஸ் - 6 இலைகள், தக்காளி சாஸ் - தேவைக்கேற்ப.

**எப்படிச் செய்வது?**

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி ஊற விடவும்.

உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்து உதிர்த்துக் கொள்ளவும். பாத் திரத்தில் தக்காளி சாஸ், மையோனைஸை சேர்த்து நன்றாக கலக்கிக் கொள்ளவும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் 1/4 கப் சீஸ், சோளம், உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், பிரெட் தூள், சோள மாவு, மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள், உப்பு, கொத்தமல்லித்தழையை சேர்த்து பிசைந்து, கபாப்களாக உருட்டி, பொன்னிறமாக எண்ணெயில்



பொரித்து எடுக்கவும்.

சப்பாத்தி மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக பிரித்து, 2 உருண்டைகளை எடுத்து தனித் தனியாக 3 அங்குல அகலத்தில் சப்பாத்தியாக இட்டு, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு வெண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுக்கவும்.

**பரிமாறும் முறை...**

முதல் சப்பாத்தியில் மையோனைஸ், தக்காளிசாஸ்கலவையை தடவி அதன் மீது லெட்டியூஸ் இலை, கபாப் வைத்து, அதன் மீது வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், சீஸ் துருவலை தூவி, அதன் மீது தக்காளி சாஸை சிறிது ஊற்றி, அதன் மேல் மற்றொரு சப்பாத்தியை வைத்து நன்கு இறுக்கமாக சுற்றி பரிமாறவும்.



## செட்டிநாடு பரோட்டா

### என்னென்ன தேவை?

கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - தேவைக்கு, பீட்ரூட் - 1/2, கேரட் - 2, உருளைக்கிழங்கு - 1, வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1.

### செட்டிநாடு மசாலாப் பொடி...

காய்ந்தமிளகாய் - 4, தனியா - 1 மஸ்பூன், வெந்தயம் - 1/4 மஸ்பூன், சீரகம் - 1/2 மஸ்பூன், சோம்பு - 1/2 மஸ்பூன், கருமிளகு - 5, இலவங்கப்பட்டை - 1, கல் பாசி - 1, நட்சத்திர சோம்பு - 1/2, ஏலக்காய் - 1, கிராம்பு - 2, பிரிஞ்சி இலை - 1, தேங்காய்த்துருவல் - 2 மஸ்பூன்.

அனைத்தையும் வெறும் கடாயில் மிதமான தீயில் வறுத்தெடுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

### எப்படிச் செய்வது?

கோதுமை மாவு, உப்பு சேர்த்து சப்பாத்தி பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரம் மூடி வைத்து ஊற விடவும்.

உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். பீட்ரூட், கேரட்டை தோல் சீவி துருவிக் கொள்ளவும். தக்காளி, வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து வெங்காயம், தக்காளியை போட்டு



வதக்கி, கேரட், பீட்ரூட் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின் உருளைக்கிழங்கு, செட்டிநாடு மசாலாத்தாள், உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி இறக்கவும்.

பிசைந்த மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக பிரித்து, பூரி அளவிற்கு திரட்டி, அதன் மீது செட்டிநாடு மசாலா கலவையை வைத்து நன்கு மூடி, கையால் தட்டி மெதுவாக சற்று கனமான பரோட்டாவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## புள் டெக்கர் பரோட்டா

### என்னென்ன தேவை?

#### மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 1 கப், மைதா மாவு - 1/4 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

#### முதல் லேயர் ஸ்டீப்பிங்கு...

உருளைக்கிழங்கு - 1/4 கிலோ, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 1/2 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தாள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, கரம்மசாலாத்தாள் - 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

#### இரண்டாவது லேயர் ஸ்டீப்பிங்கு...

துருவிய பனீர் - 1 கப், துருவிய கேரட் - 1/4 கப், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - 1 டீஸ்பூன், கரம்மசாலாத்தாள் - 1/4 டீஸ்பூன், தனியாத்தாள் - 1 டீஸ்பூன், வறுத்து பொடித்த சீரகத்தாள் - 1/2 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தாள் - 1/2 டீஸ்பூன்.

### எப்படிச் செய்வது?

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி ஊற விடவும்.

#### முதல் லேயர் ஸ்டீப்பிங்கு...

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து இஞ்சி-பூண்டு விழுதை சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கி, உருளைக்கிழங்கு, மிளகாய்த்தாள், மஞ்சள் தூள்,

கரம்மசாலாத்தாள், உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, கொத்தமல்லித்தழையை தூவி இறக்கவும்.

#### இரண்டாவது லேயர் ஸ்டீப்பிங்கு...

பனீர், கேரட், கொத்தமல்லித்தழை, மிளகாய்த்தாள், தனியா தூள், சீரகத்தாள், கரம்மசாலாத்தாள், உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக பிரித்து உருட்டிக் கொள்ளவும். மூன்று உருண்டைகளை எடுத்து தனித்தனியாக 3 அங்குல அகலத்தில் சப்பாத்தியாக இடவும். ஒரு சப்பாத்தியின் நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை சுற்றிலும் 1/4 அங்குல இடைவெளி விட்டு பரப்பி மற்றொரு சப்பாத்தியை அதன் மீது வைத்து ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி ஒன்றோடு ஒன்றை சேர்த்து ஒட்டி விடவும். இதன் நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் பனீர் மசாலாவை சுற்றிலும் 1/4 அங்குல இடைவெளி விட்டு பரப்பி மூன்றாவது சப்பாத்தியை அதன் மீது வைத்து ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி சேர்த்து ஒட்டவும். நன்றாக மூடியதும் மாவில் புரட்டி கையால் தட்டி மெதுவாக பெரிய கனமான சப்பாத்தியாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## தாபா ஸ்டைல் ஆலு பரோட்டா

### என்னென்ன தேவை?

மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 1 கப், மைதா மாவு - 1/4 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

ஸ்டஃப்பிங்கு...

உருளைக்கிழங்கு - 1/4 கிலோ, கரம்மசாலாத்தாள் - 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - 4, பூண்டு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஓமம் - 1/2 டீஸ்பூன்.



### எப்படிச் செய்வது?

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு முடி ஊறவிடவும்.

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் பச்சைமிளகாய், உப்பு, கரம்மசாலாத்தாள், கொத்தமல்லித்தழை, ஓமம் சேர்த்து கிளறவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக பிரித்து உருட்டி, பூரி அளவிற்கு திரட்டி உருளைக்கலவையை வைத்து நன்றாக முடி கையால் தட்டி மெதுவாக திரட்டவும். அதன் மேல் பூண்டை தாவி திரட்டவும். பரோட்டாவின் பின்புறம் தண்ணீர் தடவி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு லேசாக அழுத்தி வேகவைக்கவும். மேல்பக்கம் லேசாக வெந்ததும், தவாவை திருப்பி பரோட்டாவை நேரடியாக தீயில் காட்டி வேகவைக்கவும். நெய் அல்லது வெண்ணெய் தடவி பரிமாறவும்.



## நட்ஸ் டிரை ஃப்ரூட்ஸ் பரோட்டா

**என்னென்ன தேவை?**

**மேல் மாவிற்கு...**

கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

**ஸ்டஃப்பிங்கு...**

உடைத்த நட்ஸ் பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, வால்நட் - தலா 1/4 கப், பொடித்த உலர்ந்த பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம் - தலா 1/4 கப், வெல்லம் - 100 கிராம், நெய் - 1/2 கப், ஏலக்காய்த்தூள் - சிறிது, நெய்/எண்ணெய் - தேவைக்கு.

**எப்படிச் செய்வது?**

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப் பாத்திமாவுபதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி ஊற விடவும்.

கடாயில் நெய் விட்டு சூடானதும் நட்ஸ், டிரை ஃப்ரூட்ஸை வறுத்து, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து கிளறவும். மற்றொரு கடாயில் வெல்லத்தை பாகாக காய்ச்சி நட்ஸ் கலவையை சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை கிளறி இறக்கவும். மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, பூரி அளவிற்கு திரட்டி நட்ஸ் கலவையை வைத்து நன்றாக மூடிகையால் தட்டி மெதுவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.





## நூடுல்ஸ் பரோட்டா

**என்னென்ன தேவை?**

**மேல் மாவிற்கு...**

கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, தக்காளி சாஸ் - 1/2 கப்.

**ஸ்டஃப்பிங்கு...**

இன்ஸ்டண்ட் நூடுல்ஸ் - 1 பாக்கெட், முட்டைக் கோஸ் - 1 கப், கேரட் - 1/2 கப், குடைமிளகாய் - 1, வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 4, மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், கொத்தமல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - 1 டீஸ்பூன்.

**எப்படிச் செய்வது?**

கோதுமை, உப்பு சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு முடி ஊற விடவும்.

முட்டைக்கோஸ், கேரட்டை துருவிக் கொள்ளவும். குடைமிளகாய், வெங்காயம், தக்காளி,



கொத்தமல்லித்தழையை நறுக்கிக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து வெங்காயம், கேரட், முட்டைக்கோஸ், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, குடைமிளகாய், உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். பின்பு 1½ கப் தண்ணீர் ஊற்றி கொதித்ததும், நூடுல்லை உடைத்து போட்டு வேகவைத்து இறக்கவும்.

மாவை சரிசம உருண்டைகளாக உருட்டி கொள்ளவும். ஒரு உருண்டையை 3 அங்குல அகலத்தில் சப்பாத்தியாக இட்டு, நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் தக்காளி சாஸை, சுற்றிலும் 1/4 அங்குல இடைவெளி விட்டு பரப்பவும். அதன்மீது ஒரு பாதியில் நூடுல்ஸ் கலவையை வைத்து ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி அழுத்தி முடி, குடான தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து பரிமாறவும்.



## பிரக்கோலி, பனீர் ஸ்டஃப்டு லச்சா பாக்கெட்

### என்னென்ன தேவை?

#### மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 1 கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் - 1/4 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

#### ஸ்டஃப்பிங்கு...

பிரக்கோலி - 1/2 கப், துருவிய பனீர் - 1/4 கப், பொடியாக நறுக்கிய பச்சைமிளகாய் - 3, உப்பு - தேவைக்கு.

### எப்படிச் செய்வது?

கோதுமை மாவுடன், நெய் 1 டேபிள்ஸ்பூன், வெதுவெதுப்பான தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசையவும். ஸ்டஃப்பிங்கு கொடுத்ததை கலந்து வைக்கவும். சிறிதளவு மாவெடுத்து பெரிய சப்பாத்தியாக திரட்டி, அதன் மீது நெய்யை தடவி, சிறிது கோதுமை

மாவை தூவவும். பின்பு பாதியாக மடித்து, அதன் மீது நெய்யை தடவி, சிறிது கோதுமை மாவைத் தூவவும். மீண்டும் பாதியாக மடித்து திரட்டி, மீண்டும் மீண்டும் மடித்து, ஒவ்வொரு மடிப்பிலும் நெய் தடவி மாவு தூவி திரட்டவும்.

நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் ஸ்டஃப்பிங்கை சுற்றிலும் இடைவெளி இருக்கும்படி பரப்பவும். ஒரு கவர் வடிவில் அதை மடித்து திரட்டி, சூடான தோசைக் கல்லில் போட்டு எண்ணெய் ஊற்றி இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும். சப்பாத்தியை மடித்து மடித்து தேய்ப்பதால், அடுக்கடுக்காக பிரிந்து, மிருதுவாக இருக்கும்.





## பனீர் பாலக் பரோட்டா

### என்னென்ன தேவை?

#### மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - தேவைக்கு, பாலக் கீரை - 1 கட்டு, கோதுமை மாவு - 3 கப், அரைத்த பச்சைமிளகாய் - 1/4 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

#### ஸ்டஃப்பிங்கு...

துருவிய பனீர் - 1/4 கப், நறுக்கிய பச்சைமிளகாய் - 3, கொத்தமல்லித் தழை - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

### எப்படிச் செய்வது?

பாலக் கீரையை வேகவைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன்

கோதுமை மாவு, உப்பு, மஞ்சள் தூள், சீரகத்தூள், அரைத்த பச்சை மிளகாய், எண்ணெய் 1 டேபிள்ஸ்பூன் சேர்த்துமிருதுவான சப்பாத்தி மாவாக பிசைந்து கொள்ளவும்.

மல்லித்தழை, பனீர், பச்சைமிளகாய், உப்பு அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து வைக்கவும். மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, பூரி அளவிற்கு திரட்டி பனீர் கலவையை வைத்து நன்றாக மூடி கையால் தட்டி மெதுவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.





## பாவ் பாஜி பரோட்டா

**என்னென்ன தேவை?**

**மேல் மாவிற்கு...**

கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

**பாவ் பாஜி மசாலாவிற்கு...**

உருளைக்கிழங்கு - 3, கேரட் - 1/2 கப், பீன்ஸ் - 1/2 கப், பச்சைப் பட்டாணி - 1/2 கப், காலிஃப்ளவர் - 1 கப், குடைமிளகாய் - 1, வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 4, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1½ டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், பாவ் பாஜி மசாலா - 1/2 டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச்சாறு - 1 டீஸ்பூன், சோம்பு, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது, வெண்ணெய், எண்ணெய், உப்பு, தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

**எப்படிச் செய்வது?**

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி ஊற விடவும்.

**பாவ் பாஜி மசாலா செய்ய...**

வெங்காயம், தக்காளி, குடைமிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கு, கேரட் தோலை சீவி, பீன்ஸ், பச்சைப் பட்டாணியுடன் சேர்த்து நன்கு வேகவைத்து தண்ணீரை வடித்து மசித்துக் கொள்ளவும்.



காலிஃப்ளவரை சிறிதாக நறுக்கி வெந்நீரில் அலசி கொள்ளவும். கடாயில் வெண்ணெய் + எண்ணெயை ஊற்றி காயவைத்து வெங்காயம், தக்காளியை சேர்த்து வதக்கி, இஞ்சி-பூண்டு விழுதைப் போட்டு பச்சை வாசனை போக வதக்கவும். வதக்கியதும் குடைமிளகாய், காலிஃப்ளவரை சேர்த்து வதக்கவும். பின் மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், பாவ்பாஜி மசாலா, உப்பு போட்டு வதக்கவும். பின்பு மசித்த காய்களை சேர்த்து வதக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து மசாலாவில் தண்ணீர் வற்றி கெட்டியாக ஆனதும் எலுமிச்சைச்சாறு ஊற்றி, கொத்தமல்லித்தழையை தூவி இறக்கவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக பிரித்து உருட்டி, பூரி அளவிற்கு திரட்டி பாவ் பாஜி கலவையை வைத்து நன்றாக மூடிகையால் தட்டி மெதுவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## பீட்ஸா பரோட்டா

### எண்ணென்ன தேவை?

மைதா மாவு - 2½ கப் (டஸ்டிங் சிறிது சேர்த்து), உப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்.

### பீட்ஸா சாஸ் செய்ய...

ஆலிவ் ஆயில் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - 5 பல், பழுத்த தக்காளி - 2, மிளகாய்த்தாள் - 1 டீஸ்பூன், டொமேட்டோ கெச்சப் - 1 கப், ஓரிகானோ - 1 டீஸ்பூன், சில்லி ஃப்ளேக்ஸ் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பீட்ஸா சுவையூட்டும் தூள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேவையானால் உப்பு - சிறிது.

### ஸ்டஃப்பிங்கு...

காய்கறிகள் (வெங்காயம், குடைமிளகாய், உதிர்த்த இனிப்பு சோளம், காளான், ஆலிவ்ஸ் கலவை) - 1 கப், வெங்காயம், குடைமிளகாய், காளானை சிறிது எண்ணெய் விட்டு லேசாக வதக்கவும். மொசரெல்லா



சீஸ் - 1/4 கப், சில்லி ஃப்ளேக்ஸ் - 1 டீஸ்பூன், ஓரிகானோ - 1 டீஸ்பூன்.

### எப்படிச் செய்வது?

#### பீட்ஸா சாஸ்...

கொதிக்கும் தண்ணீரில் தக்காளியை சேர்த்து தோலுரித்து ஆறியதும் அரைக்கவும். கடாயில் ஆலிவ் எண்ணெயை ஊற்றி பூண்டு சேர்த்து நன்கு வதக்கி, தக்காளி விழுதை சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கவும். மீதியுள்ள பொருட்களை சேர்த்து வதக்கி, எண்ணெய்பிரிந்ததும் இறக்கவும்.

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு மூடிவைத்து ஊறவிடவும். மாவை உருண்டைகளாக உருட்டி, 3 அங்குல அகலமுள்ள சப்பாத்தியாக திரட்டி, நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் பீட்ஸா சாஸை, சுற்றிலும் 1/4 அங்குல இடைவெளி விட்டு பரப்பவும். அதன் மீது ஒரு பாதியில் காய்கறி பூரண கலவையை வைத்து, மேலே துருவிய சீஸ், சில்லி ஃப்ளேக்ஸ், ஓரிகானோவை தூவவும். ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி அழுத்தி மூடவும். சூடான தோசைக்கல்லில் பீட்ஸா பரோட்டாவை போட்டு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## புரதம் ஈரம்பிய சோயா பரோட்டா



### என்னென்ன தேவை?

#### மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 1 கப், சோயா மாவு - 1/4 கப், மைதா மாவு - 1/4 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

#### ஸ்டஃப்பிங்கு...

சோயா குருணை (கிரானுல்ஸ்) - 1/2 கப், பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - சிறிது, பூண்டு - 4, வெங்காயம் - 1, மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், கரம்மசாலாத்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், ஆம்கூர் பொடி - 1/4 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

### எப்படிச் செய்வது?

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி

ஊற விடவும்.

சோயா கிரானுல்ஸை கொதிக்கும் நீரில் 10 நிமிடங்கள் போட்டு பிழிந்தெடுத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் சிறிது எண்ணெயை ஊற்றி வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, தூள் வகைகள் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, நன்கு உதிர்த்த சோயா கிரானுல்ஸ், உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து கலந்து இறக்கவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, பூரி அளவிற்கு திரட்டி சோயா கிரானுல்ஸ் கலவையை வைத்து நன்கு மூடி கையால் தட்டி மெதுவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## மஷ்ரூம் டகாடக் பரோட்டா

**என்னென்ன தேவை?**

**மேல் மாவிற்கு...**

கோதுமை மாவு - 1 கப், மைதா - 1/4 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

**அரைக்க...**

காய்ந்த மிளகாய் - 8, பூண்டு - 4 பல்.

**ஸ்டஃப்பிங்கு...**

மஷ்ரூம் - 250 கிராம், குடைமிளகாய் - 1/2 கப், வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1 (அரைக்கவும்), தக்காளி சாஸ் - 4 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - 2, சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன், தனியாத்தாள் - 4 டீஸ்பூன், கரம்மசாலாத்தாள் - 1/4 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு-தேவைக்கு, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு - தலா 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

**எப்படிச் செய்வது?**

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து 1/2 மணி நேரத்திற்கு முடி ஊற விடவும்.



அரைக்க கொடுத்த காய்ந்தமிளகாய், பூண்டு 1/4 கப் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு முடி வைத்து இறக்கவும். ஆறியதும் இரண்டையும்

மிக்சியில் போட்டு விழுதாக அரைக்கவும்.

வெங்காயம், குடைமிளகாய், காளானை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து காளானை சேர்த்து 2-3 நிமிடங்கள் வதக்கிக் கொள்ளவும். மற்றொரு கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து இஞ்சி, பூண்டை வதக்கி, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், தக்காளி சாறு, தனியாத்தாள், கரம்மசாலாத்தாள், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின் அரைத்த விழுது சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கி, குடைமிளகாய், வதக்கிய காளானை சேர்த்து வதக்கவும். தக்காளி சாஸ் சேர்த்து அனைத்தும் ஒன்றாக சேர்ந்து கெட்டியானதும் இறக்கவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, பூரி அளவிற்கு திரட்டி, மஷ்ரூம் கலவையை வைத்து நன்றாக முடி கையால் தட்டி மெதுவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## மிக்ஸ்டு நவ சிறுதானியம் பரோட்டா

மிக்ஸ்டு நவ சிறுதானிய மாவுக்கு...

சோளம், சாமை, வரகு, குதிரைவாலி, தினை, பனிவரகு - தலா 1/2 கப், கேப்பை (ராகி) - 1/2 கப், பாசிப்பயறு - 1/4 கப், அரிசி மாவு - 1/2 கப்.

மிக்ஸ்டு நவ சிறுதானிய மாவு செய்ய...

கேப்பையும், பாசிப்பயறையும் நன்றாக கழுவி முளைக்கட்டவும். முளைக்கட்டியதும் இரண்டையும் வெயிலில் நன்கு காய வைக்கவும். இத்துடன் மற்ற தானியங்களையும் ஒன்று சேர்த்து மிஷினில் கொடுத்து மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

**எண்ணெய் தேவை?**

மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 1/2 கப், மிக்ஸ்டு நவ சிறுதானியம் மாவு - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கு, நல்லெண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்.

ஸ்டீப்பிங்கு...

துருவிய காலி



ஃப்ளவர் - 1 கப், நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - 2, உப்பு - 1 டீஸ்பூன். **எப்படிச் செய்வது?**

3/4 கப் நீரை கொதிக்க வைத்து, கொதிக்கும் பொழுது கேப்பை மாவு, உப்பு, நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கிளறிமூடி வைக்கவும். மாவுகை பொறுக்கும் சூட்டுக்கு வந்ததும் கோதுமை மாவு சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து கொள்ளவும். துருவிய காலிஃப்ளவரை வெந்நீரில் அலசி வடிகட்டி கொத்தமல்லித்தழை, பச்சைமிளகாய், உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, இரண்டு உருண்டைகளை தனித்தனியாக 3 அங்குல அகலத்தில் சப்பாத்தியாக இடவும். ஒரு சப்பாத்தியின் நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் ஸ்டீப்பிங்கை சுற்றிலும் 1/4 அங்குல இடைவெளி விட்டு பரப்பி, மற்றொரு சப்பாத்தியை அதன் மீது வைத்து ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி ஒன்றோடு ஒன்றை சேர்த்து ஒட்டி விடவும். நன்றாக மூடியதும் மாவில் புரட்டி கையால் தட்டி மெதுவாக பெரிய கனமான சப்பாத்தியாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



# முளைப் பயறு ஸ்டஃப்டு பரோட்டா

## என்னென்ன தேவை?

மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 1 கப், மைதா மாவு - 1/4 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

ஸ்டஃப்பிங்கு...

முளைக்கட்டிய பச்சைப்பயறு - 1 கப், துருவிய கேரட் - 1/4 கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 1, பச்சைமிளகாய் - 3, வறுத்து அரைத்த சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன், சாட் மசாலாத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

## எப்படிச் செய்வது?

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து

அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி ஊற விடவும்.

முளைக்கட்டிய பயறை 5 நிமிடம் வேகவைத்து வடித்து ஆற விடவும். இத்துடன் வெங்காயம், கேரட், பச்சைமிளகாய், உப்பு, சீரகத்தூள், சாட் மசாலாத்தூள் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.

மாவைசமஅளவுஉருண்டைகளாக உருட்டி, பூரி அளவிற்கு திரட்டி பயறு கலவையை வைத்து நன்றாக மூடி கையால் தட்டி மெதுவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய்விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.





## மெக்சிகன் பரோட்டா

### என்னென்ன தேவை?

**மெக்சிகன் மிளகாய் சாஸ் செய்ய...**

காஷ்மீரி மிளகாய் - 10, உலர் ஆர்கனோ (கற்பூரவள்ளி) இலைகள் அல்லது கலந்த உலர் இலைகள் (Mixed Dry Herbs) - 1, பூண்டு - 4, கிராம்பு - 2, மிளகு - 4, உப்பு - தேவைக்கு, ஆலிவ் ஆயில் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

### மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

### ஸ்டஃப்பிங்கு...

பொடியாக நறுக்கிய பச்சை, சிவப்பு, மஞ்சள் குடைமிளகாய் - 1/2 கப், வெங்காயம் - 1, ஆலிவ் - 1/4 கப், வேகவைத்து உதிர்த்த இனிப்பு சோளம் - 1/4 கப், உப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்.

### எப்படிச் செய்வது?

#### மெக்சிகன் மிளகாய் சாஸ்...

வெறும் கடாயில் மிதமான தீயில் காஷ்மீரி மிளகாயை வறுத்துக் கொள்ளவும். மற்றொரு கடாயில் 1/2 கப் தண்ணீர், மிளகாய் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி 10 நிமிடத்திற்கு மூடி வைக்கவும். ஆறியதும் தண்ணீரோடு சேர்த்து மிளகாய், மிளகு, பூண்டு,



கிராம்பு அனைத்தையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் ஆலிவ் எண்ணெயை ஊற்றி அரைத்த கலவை, உப்பு, உலர் இலைகளை சேர்த்து பச்சைவாசனை போக கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்.

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி ஊற விடவும்.

கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து வெங்காயம், குடைமிளகாய், ஆலிவ், சோள முத்துக்கள், உப்பு சேர்த்து லேசாக வதக்கி இறக்கவும்.

மாலை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, பூரி அளவிற்கு திரட்டி, நடுவில் மெக்சிகன் மிளகாய் சாஸை ஓரங்களில் 1/2 அங்குல இடைவெளி விட்டு தடவி, அதன் மேல் காய்கறி கலவையை வைத்து நன்றாக மூடி, கையால் தட்டி மெதுவாக சற்று கனமான பரோட்டாவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## மேத்தி தேப்லா

### எண்ணென் தேவை?

கோதுமை மாவு - 1 கப், கடலை மாவு - 1/4 கப், வெந்தயக்கீரை (மேத்தி) - 1/2 கட்டு, ஓமம் - 1/2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், எள் - 1/2 டீஸ்பூன், இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1/4 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், வெல்லம் - சிறிது அல்லது மாவு பிசைய தேவையான அளவு, தயிர் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

### எப்படிச் செய்வது?

வெல்லத்தை 1/4 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடித்துக் கொள்ளவும். வெந்தயக் கீரையை கழுவி பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு, கடலை மாவு, வெந்தயக்கீரை, ஓமம், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள், தயிர், எள், இஞ்சி பூண்டு விழுது, உப்பு, 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு பிசறி



கொள்ளவும். இதில் வெல்லத்தண்ணீரை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து மிருதுவான சப்பாத்தி மாவாக பிசைந்து 20 நிமிடம் ஊறவிடவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, மெல்லிய சப்பாத்திகளாக தேய்த்து தவாவில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு தேப்லாவினை போட்டு சிறிது சூடானதும் திருப்பவும். இருபுறமும் எண்ணெய் தடவி நன்கு வெந்து பொன்றமாக வந்ததும் எடுத்து மேத்தி தேப்லாவை சூடாக பரிமாறவும். குறிப்பு: மேத்தி தேப்லாவை 15 நாட்கள் வரை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, தேவையான போது சூடு செய்து பயன்படுத்தலாம்.



## மேத்தி ஸ்சா பரோட்டா



### என்னென்ன தேவை?

கோதுமை மாவு - 1 கப், வெந்தயக்கீரை - 1/2 கட்டு, மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், ஓமம் - 1/2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய (இஞ்சி, பூண்டு - தலா 1/2 டேபிள்ஸ்பூன், வெங்காயம் - 1, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

### எப்படிச் செய்வது?

வெந்தயக்கீரையை கழுவி பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு, வெந்தயக்கீரை, ஓமம், இஞ்சி, பூண்டு, உப்பு, 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு பிசறி கொள்ளவும். இதில் தண்ணீரை சிறிது சிறிதாக

சேர்த்து மிருதுவான சப்பாத்தி மாவாக பிசைந்து 20 நிமிடம் ஊறவிடவும். மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, மெல்லிய சப்பாத்திகளாக தேய்த்து அதன் மீது நெய் தடவி, சிறிது கோதுமை மாவைத் தூவி, இருபக்கமும் பிடித்து விசிறி போல மடித்துக் கொண்டு வட்டமாக சுருட்டிக் கொள்ளவும்.

இந்த உருண்டையை உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்தி சற்று கனமான பரோட்டாவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## மைசூர் மசாலா பரோட்டா

### என்னென்ன தேவை?

மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

மைசூர் மசாலாவிற்கு...

வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு - 2, நறுக்கிய வெங்காயம் - 2, பச்சைமிளகாய் - 2, பூண்டு - 3 பற்கள், மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

மிளகாய் சட்னிக்கு...

காய்ந்த மிளகாய் - 4-5, வறுத்த கடலைப்பருப்பு - 1/2 கப், துருவிய தேங்காய் - 1/2 கப், பூண்டு - 2 பற்கள், புளிச்சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

### எப்படிச் செய்வது?

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி ஊற விடவும். மிளகாய் சட்னிக்கு கொடுத்தவற்றை மிக்சியில் போட்டு விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து வெங்காயத்தைப் போட்டு பொன்னிறமாக



வதக்கி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் தூள், உருளைக்கிழங்கு, உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்கி ஆறவைக்கவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, இரண்டு உருண்டைகளை எடுத்து தனித்தனியாக 3 அங்குல அகலத்தில் சப்பாத்தியாக இடவும். ஒரு சப்பாத்தியின் நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் மிளகாய் சட்னியை, சுற்றிலும் 1/4 அங்குல இடைவெளி விட்டு பரப்பி, நடுவில் உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை பரப்பி, மற்றொரு சப்பாத்தியை அதன் மீது வைத்து ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி ஒன்றோடு ஒன்றை சேர்த்து ஒட்டி விடவும். நன்கு மூடியதும் மாவில் புரட்டி, கையால் தட்டி மெதுவாக பெரிய கனமான சப்பாத்தியாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## ராஜஸ்தானி கோபா பரோட்டா



<https://t.me/SKLINKS>

### என்னென்ன தேவை?

கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - தேவைக்கு, ஓமம் - 1/2 டீஸ்பூன், நெய் - 1/2 கப் (1/4 + 1/4).

### எப்படிச் செய்வது?

கோதுமை மாவு, உப்பு, ஓமம், 1/4 கப் நெய் சேர்த்து தண்ணீர் தெளித்து மிகவும் கெட்டியான சப்பாத்தி பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரமாவது மூடி வைத்து ஊற விடவும்.

பிசைந்த மாவை சப்பாத்தி அளவை விட சற்று பெரிய உருண்டைகளாக உருட்டி, 1/4 அங்குலம் கனமான சப்பாத்திகளாக இட்டு, அதன் மேல் நடுநடுவே விரல்களால் மாலைக் கிள்ளவும். சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு சிறிய தீயில் வேகவிட்டு, இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து, தாலுடன் சூடாக பரிமாறவும்.



## வெஜிடபிள் மஞ்சூரியன் பரோடா

### என்னென்ன தேவை?

#### மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 2 கப்,  
உப்பு - தேவைக்கு, தக்காளி  
சாஸ் - 1/2 கப்.

#### ஸ்டஃப்பிங்கு...

துருவிய கேரட் - 1/2  
கப், பொடியாக நறுக்கிய  
பீன்ஸ் - 1/2 கப், வெங்காயம்  
- 1, குடைமிளகாய் - 1,  
உருளைக்கிழங்கு - 2, இஞ்சி  
பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்,  
நறுக்கிய வெங்காயத்தாள் - 1  
கட்டு, காய்ந்தமிளகாய் - 2,  
சோள மாவு - 3 டீஸ்பூன்,  
மைதா மாவு - 1½ டீஸ்பூன்,  
சோயா சாஸ் - 1½ டீஸ்பூன்,  
தக்காளி சாஸ் - 1 டீஸ்பூன்,  
மிளகாய்த்தாள் - 1 டீஸ்பூன்,  
சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், உப்பு,  
எண்ணெய் - தேவைக்கு.

### எப்படிச் செய்வது?

மேல் மாவிற்கு  
கொடுத்ததை சப்பாத்தி  
மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து  
அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி  
ஊற விடவும்.

உருளைக்கிழங்கை  
வேகவைத்து தோலுரித்து  
மசித்துக் கொள்ளவும்.  
இத்துடன் கேரட், பீன்ஸ்,

குடைமிளகாய், உப்பு, சோள மாவு, மைதா  
சேர்த்து நன்கு பிசைந்து உருண்டைகளாக  
பிடித்து, சூடான எண்ணெயில் பொன்னிறமாக  
பொரித்தெடுத்துவைக்கவும். மற்றொரு கடாயில்  
எண்ணெயை காயவைத்து வெங்காயம், இஞ்சி  
பூண்டு விழுது, மிளகாய்த்தாள் சேர்த்து  
வதக்கி, சிறிது தண்ணீரில் சோள மாவைக்  
கரைத்து ஊற்றவும். பின்பு தக்காளி சாஸ்,  
சோயா சாஸ், சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து  
பொரித்த உருண்டைகளை போட்டு கலந்து,  
கெட்டியானதும் வெங்காயத்தாளை தூவி  
இறக்கவும்.

மாவை சரிசம உருண்டைகளாக உருட்டி,  
3 அங்குல அகலத்தில் சப்பாத்தியாக இட்டு,  
ஒரு பாதியில் தேவையான மஞ்சூரியனை  
வைத்து, ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி  
அழுத்தி மூடி, சூடான தோசைக்கல்லில்  
போட்டு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு  
வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து  
பரிமாறவும்.





## ஸ்டஃப்டு கம்பு பரோட்டா

**என்னென்ன தேவை?**

**மேல் மாவிற்கு...**

கோதுமை மாவு - 1/2 கப், கம்பு மாவு - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

**ஸ்டஃப்பிங்கு...**

துருவிய பனீர் - 1 கப், கேரட் - 1/4 கப், நறுக்கிய தக்காளி - 1, உதிர்த்த இனிப்பு சோளம் - 1/8 கப், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - 2, உப்பு - 1 டீஸ்பூன்.

**எப்படிச் செய்வது?**

பாத்திரத்தில் 3/4 கப் தண்ணீரை ஊற்றி கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்கும் பொழுது கம்பு மாவு, உப்பு சேர்த்து கிளறி மூடி வைக்கவும். மாவு கை பொறுக்கும் சூட்டுக்கு வந்ததும், கோதுமை மாவு சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து வைக்கவும்.

பாத்திரத்தில் பனீர், கேரட், கொத்தமல்லித்தழை, தக்காளி, சோள முத்துக்கள், பச்சைமிளகாய், உப்பு



சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, இரண்டு உருண்டைகளை எடுத்து தனித்தனியாக 3 அங்குல அகலத்தில் சப்பாத்தியாக இடவும். ஒரு சப்பாத்தியின் நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் ஸ்டஃப்பிங்கை, சுற்றிலும் 1/4 அங்குல இடைவெளி விட்டு பரப்பி, மற்றொரு சப்பாத்தியை அதன் மீது வைத்து ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி ஒன்றோடு ஒன்றை சேர்த்து ஒட்டி விடவும். நன்கு மூடியதும் மாவில் புரட்டி கையால் தட்டி மெதுவாக பெரிய கனமான சப்பாத்தியாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## ஸ்டஃப்டு ராகி பரோட்டா

**என்னென்ன தேவை?**

**மேல் மாவிற்கு...**

கோதுமை மாவு - 1/2 கப், கேப்பை மாவு - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

**ஸ்டஃப்பிங்க்கு...**

துருவிய காலிஃப்ளவர் - 1 கப், கேரட் - 1/2 கப், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - 2, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

**எப்படிச் செய்வது?**

பாத்திரத்தில் 3/4 கப் தண்ணீரை ஊற்றி கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்கும் பொழுது கேப்பை மாவு, உப்பு சேர்த்து கிளறி மூடி வைக்கவும். மாவு கை பொறுக்கும் சூட்டுக்கு வந்ததும், கோதுமை மாவு சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து கேரட், காலிஃப்ளவர்,



பச்சைமிளகாய், உப்பு சேர்த்து வதக்கி கொத்தமல்லித்தழையை தூவி இறக்கவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, இரண்டு உருண்டைகளை எடுத்து தனித்தனியாக 3 அங்குல அகலத்தில் சப்பாத்தியாக இடவும். ஒரு சப்பாத்தியின் நடுவில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் ஸ்டஃப்பிங்கை, சுற்றிலும் 1/4 அங்குல இடைவெளி விட்டு பரப்பி, மற்றொரு சப்பாத்தியை அதன் மீது வைத்து ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி ஒன்றோடு ஒன்றை சேர்த்து ஒட்டி விடவும். நன்கு மூடியதும் மாவில் புரட்டி கையால் தட்டி மெதுவாக பெரிய கனமான சப்பாத்தியாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.



## ஸ்ட்ராபெர்ரி சாக்லெட் பரோட்டா

### என்னென்ன தேவை?

கோதுமை மாவு - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கு, ஸ்ட்ராபெர்ரி பழம் - 10, ஐஸிங் சுகர் - 4 டேபிள்ஸ்பூன், ரெடிமேட் மில்க் சாக்லெட் பார் - 50 கிராம்.

### எப்படிச் செய்வது?

சாக்லெட் பாரை துருவிக் கொள்ளவும். ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்களை மிக்சியில் போட்டு கூழ் போல் அரைத்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு, அரைத்த விழுது, ஐஸிங் சுகர் சேர்த்து நன்கு பிசறி,

சிறிது சிறிதாக தண்ணீரை சேர்த்து மிருதுவான சப்பாத்திமாவு பதத்திற்கு பிசைந்து 20 நிமிடம் ஊற விடவும்.

பிசைந்த மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக பிரித்து உருட்டி, பூரி அளவிற்கு திரட்டி, அதன் மீது துருவிய சாக்லெட் டை வைத்து நன்றாக மூடி, கையால் தட்டி மெதுவாக திரட்டி, சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும். குழந்தைகளுக்கு பிடித்த பரோட்டா.





Supplement to Kungumam Thozhi April 16-30, 2017. Registrar of Newspaper for India under No.TNTAM/2015/63363.  
Date of Publication: 1st & 16th of Every Month Postal Regn No .TN/ch(c)/526/16-18. Date of Posting: 1,2&16,17th of Every Month

## ஸ்டீர் ஃப்ரை பரோட்டா பாக்கெட்ஸ்



### என்னென்ன தேவை?

#### மேல் மாவிற்கு...

கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - தேவைக்கு.

#### ஸ்டீப்பிங்கு...

நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்கிய பச்சை, ஆரஞ்சு, சிவப்பு குடைமிளகாய் - தலா 1, வெங்காயம் - 1, துருவிய கேரட் - 1/2 கப், மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

### எப்படிச் செய்வது?

மேல் மாவிற்கு கொடுத்ததை சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து அரைமணி நேரத்திற்கு மூடி ஊற விடவும்.

கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து வெங்காயத்தை சேர்த்து நன்கு வதக்கி, குடைமிளகாய், கேரட், மிளகாய்த்தூள், உப்பு சேர்த்து கிளறி நன்கு வதங்கியதும் இறக்கவும்.

மாவை சம அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, தனித்தனியாக 3 அங்குல அகலத்தில் சப்பாத்தியாக இட்டு, நடுவில் தேவையான அளவு காய்கறிகளை வைத்து, ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி கவர் மடிப்பது போல நான்கு பக்கமும் அழுத்தி மூடவும். சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.